



חמאת בוטנים וקשיו ביתית

מצרכים:

215 גר' (1 1/2 כוסות) בוטנים קלויים

185 גר' (1 1/2 כוסות) קשיו קלוי

▪ ניתן להשתמש גם בבוטנים שיובשו במייבש מזון על מנת להפיק את מקסימום הערכים התזונתיים של הבוטנים

אופן ההכנה:

1. לקלף את הבוטנים
2. להכניס את הבוטנים והקשיו למיכל של הבלנדר
3. להפעיל את בלנדר ויטמיקס על מהירות מס' 1 ולסובב למהירות 10 ולאחר מכן להפעיל את הכפתור High.
4. בעזרת הדוחפן של הויטמיקס, לקרב את האגוזים לכיוון הלהבים תוך כדי פעולת הבלנדר
5. תוך כדי הטחינה תוכלו להבחין שהאגוזים הופכים תחילה לגרגרים ובהמשך הופכים

לממרח חלק. לאחר כדקה של טחינה ניתן להבחין בשינוי הרעש של הטחינה לטון נמוך, זה סימן שהממרח מוכן.

6. לאחסן את הממרח במיכל אטום לאוויר. ניתן לשמור במיכל אחסון מזון של סטטוס, ששומר על הטריות של הממרח עד חודש בקירור. ניתן גם להקפיא את הממרח במידה רוצים לשמר אותו לזמן ארוך יותר